

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Buch</b>	<b>9</b>
<b>Roland Geisselhart: Wie ich zum Gedächtnistraining kam</b>	<b>13</b>
<b>Oliver Geisseihart: ... und so kam ich zum Gedächtnistraining</b>	<b>21</b>
<b>1. Die Stufen zum perfekten Gedächtnis</b>	
Ein Überblick über die Gedächtnisleistungen, zu denen Sie im Laufe des Übens fähig werden.	25
<b>2. Die Kunst der Assoziation</b>	
Assoziation, Ersatzprinzip und Prinzip der Übertreibung als Hilfsmittel für Lernen und Gedächtnis	29
<b>3. Die TV-Sendung »Am laufenden Band« als Bilderkette</b>	
Wie Sie in Ihrer Vorstellung Bilder von Gegenständen miteinander verknüpfen und im Gedächtnis »Bilderketten« speichern	55
<b>4. Länder und Städte</b>	
Wie Sie Länder- und Städtenamen zu Bildern umwandeln und durch Bildverknüpfung lernen	59
<b>5. Ihr Ordnungssystem fürs Gehirn: die Zahlensymbole der Geisselhart-Methode</b>	
So merken Sie sich durch Zahlensymbole Listen aller Art	65

<b>6. Die Zahlensymbole von 11 bis 20</b>	77
<b>7. Aus Zahlen werden Geschichten</b> So behalten Sie schnell und sicher Termine, PINs und Telefonnummern	79
<b>Erfahrungsbericht von Lothar Kerpe:</b> <b>»Schaltpläne im Kopf«</b>	85
<b>8. Die Power der Memo-Rhetorik</b> Wie Sie mithilfe der Zahlensymbole freie Reden halten und Präsentationen erstellen	91
<b>9. Wozu braucht ein Verkäufer ein Power-Gedächtnis?</b> Vom Nutzen des Gedächtnistrainings im Verkauf	103
<b>10. Zahlensymbole und Produktvorteile</b> So merken Sie sich, welche Vorteile Produkte für Ihre Kunden haben	107
<b>11. Gedächtnistraining – ein Kinderspiel</b> Kreativitätsspiele zur Verbesserung der Assoziations- fähigkeit – und wie Sie sich durch Assoziationen und Bildverknüpfungen Dinge im Alltag merken	117
<b>12. Lernen ohne Mühe – das Grundgesetz</b> Wie Sie die Artikel des Grundgesetzes mithilfe der Zahlensymbole im Gedächtnis speichern können	123
<b>13. So merken Sie sich Namen und Gesichter</b> Wie Sie die Eigenschaften von Personen in Bilder verwandeln und mit den Namen verknüpfen	127

<b>14. Cocktailparty</b>	
Wie Sie Namensbilder schaffen, mit Personennamen zu verknüpfen und sich so an die Namen von Partygästen erinnern	135
<b>15. Eine weitere Übung – Nachrichten abspeichern</b>	
Wie Sie Listen und Abfolgen von Ereignissen schnell abspeichern können	141
<b>16. Konzentration</b>	
Übungen zum Visualisieren – sich mit allen Sinnen konzentrieren	145
<b>17. Zwanzig Englischvokabeln in fünf Minuten</b>	
Wie Sie in Ihrem Kopfkino Englischvokabeln mit ihren Bedeutungen verknüpfen und so lernen	151
<b>18. Vokabellernen leicht gemacht – die wichtigsten Tipps auf einen Blick</b>	
Wie Sie erst die Vokabel, dann ihre Bedeutung »verbildern« und dann beides verknüpfen	161
<b>19. Zwanzig Spanischvokabeln in fünf Minuten</b>	
Wie Sie mit der Geisselhart-Technik Spanisch-Vokabeln lernen	169
<b>20. Zwanzig Italienischvokabeln in fünf Minuten</b>	
Und so lernen Sie mit der Geisselhart-Technik Italienisch-Vokabeln	175
<b>21. Was ist ein Barograf?</b>	
So lernen Sie Fremdwörter und Fachbegriffe schnell und effizient	183

<b>Erfahrungsbericht von Marco Sacher: Prüfungen mit der Geisselhart-Methode meistern</b>	187
<b>22. Die Oberstufe – der 100er-Schlüssel</b>	
Die Zahlensymbole bis 100	197
<b>23. Die hohe Schule – abstrakte Formeln</b>	
So merken Sie sich chemische Formeln und das Periodensystem der Elemente	211
<b>24. Geistig fit ins hohe Alter</b>	
So beugen Sie effektiv geistigem Verfall vor	221
<b>25. Lernfutter</b>	
So unterstützen Sie das Lernen durch richtige Ernährung	223
<b>26. Die Methode in den Alltag integrieren</b>	
Wie Sie sich die Methode durch Lernkalender, Übungen für jeden Tag und Hausaufgaben perfekt aneignen	225
<b>Schlusswort: Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer</b>	247
<b>Anhang</b>	249